

Spinat-Tomaten-Frittata

4 Portionen

wenn mit Kartoffelbrei

350 g überreife Tomaten
Salz
600 g Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 Eier (M)
50 g Parmesan
3 EL Olivenöl

Kartoffeln für Stampf



Tomaten in halbe Scheiben schneiden und auf einem Teller ausbreiten, leicht salzen.

Tk-Spinat in reichlich Salzwasser 1 Minute kochen, abgießen, rasch abkühlen, trocken ausdrücken, nur grob schneiden und salzen.

Zwiebel in Streifen schneiden,
Knoblauch in Scheiben schneiden,
Parmesan fein reiben

Eier mit Pecorino verrühren,
Spinat unterrühren.

Kartoffeln aufsetzen.

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl in einer hohen, ofenfesten Pfanne erhitzen,
Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren hellbraun braten.
Die Hälfte der abgetropften Tomatenscheiben darauf verteilen.
Die Spinat-Eimasse darüber geben und die übrigen Tomatenscheiben darauf verteilen.
Alles bei mittlere Hitze auf dem Herd 4 Minuten stocken lassen.

Die Pfanne in den Ofen schieben, zunächst offen, dann mit Deckel,
die Frittata 15 Minuten backen.
Mit Ofen-Handschuhen herausnehmen.

Kartoffeln stampfen.

